

Mau Coaching

Øvelse 1

Særlige vendepunkter i dit liv

Hvad har været vendepunkterne i dit liv?

Når du i dag ser tilbage, hvad har du oplevet af stærke øjeblikke, som fik en afgørende betydning for dig og fik livet til at tage en ny retning?

Se eventuelt dit liv for dig som en kurs på vandet, og læg mærke til, hvordan kursen snor sig og ændrer retning. Disse ændringer af retning kan bestå af en vigtig erkendelse, et venskab, et elsket menneskes død, en personlig omvendelse, et nyt job eller lignende.

Vendepunkterne i vores liv er ikke “bare” det, der har gjort indtryk. De er karakteriseret ved at have rykket dig enten på et værdi-, følelses- og handlingsmæssigt plan.

De har skabt en oplevelse af “ingen vej tilbage”. Når du har identificeret vendepunkterne, så spørg dig selv, hvad de gjorde ved dig. Hvilke af dine værdier blev forstærket? Hvilke blev udfordret? Hvilke blev ændret? Skriv ned, hvilke af dine værdier, du er blevet bevidst om gennem denne øvelse.